

3. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психологии развития ребенка. *Вопросы психологии*. 1966. №6. С. 64-76.

МОЖЛИВОСТІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ПЛАТФОРМА У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Людмила Токарева

*науковий співробітник лабораторії психології дошкільника
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

На жаль, надзвичайні, кризові ситуації і трагічні події стали частиною нашого буденного життя. Війна загрожує найдорожчому – нашим дітям, і ставить хрест на їх щасливому дитинстві. Психологічна і емоційна стійкість характеризує нашу здатність справлятися з травмами, трагедіями, загрозами, різними джерелами стресу тощо. Чим стійкіша буде наша психіка, емоційний стан, тим краще вона може долати будь – які труднощі.

Щоб пом'якшити негативний вплив цих подій на дошкільників, необхідно формувати й підтримувати їхню емоційну і психологічну стійкість. Психологічна стійкість – це вміння керувати своїми емоціями та почуттями, не пасувати перед труднощами і знаходити вихід з будь – якої ситуації [1]. Це гнучкість психіки, здатність пристосовуватися до мінливої обстановки і адекватно реагувати на неї [2]. Вона вимагає чіткого усвідомлення дітьми своїх емоцій. Коли діти розуміють власні почуття і емоції, знають що робити з ними, вони стають краще підготовленими до вирішення своїх дитячих проблем. І саме участь дорослого може зарадити дитині справлятися з неприємними емоціями.

Коли ми стійкі, ми вміємо пристосовуватися до стресів і деяких розчарувань життя. Наша емоційна стійкість діє як внутрішня сила, яка допомагає впоратися з усіма негативними сторонами долі. Аспектами психологічної та емоційної стійкості – є стійкість, урівноваженість, опірність, наполегливість тощо. Саме це дозволяє особистості протистояти життєвим труднощам. І в першу чергу, саме від близьких дорослих буде залежати наскільки емоційно стабільною, внутрішньо захищеною і врівноваженою буде почувати себе дитина. Адже кожна дитина потребує емоційної і психологічної участі близької людини шукаючи у дорослого підтримки, утіхи, схвалення.

Взагалі то, слід нагадати, що стрес – вважається нормальною реакцією організму на будь – які зміни. Він допомагає людині розвиватися та адаптуватися. Якщо вчасно допомогти дитині справитися зі стресом та його наслідками, то згодом, раз за разом, практикуючи деякі навички звільнення від емоційного напруження, вмінню співпереживати, активному спілкуванню, знаходженню виходу із складних ситуацій, справедливо і доброзичливо розв'язувати конфлікти тощо. У дитини з'являться ці навички, що згодом допоможуть дитині справлятися з різними життєвими викликами. Тому саме найперша вимога до дорослого, в такій ситуації, підтримати дітей, знайти для них важливі, заспокійливі, лагідні слова і дії. А враховуючи, що шлях до дитячого серця

Сучасна дошкільна освіта: реалії та перспективи

пролягає через гру, через самодіяльну гру дитини, завдяки якій і передаються певні навички, знання, поняття не тільки про життєві правила і цінності, а й деякі правила правильного виходу із стресових ситуацій, правильного збереження емоційної і психологічної стійкості, тому як можна частіше грайте з дитиною.

Усі емоції, які переживає дитина, обов'язково повинні мати вихід, інакше вони змінюють свій напрям – і із зовнішніх реакцій перетворюються на внутрішні переживання. Неможливо заборонити дитині відчувати негативні емоції, однак можна й слід коригувати форму їх виявлення, спрямовувати потік бурхливої енергії у безпечне русло. І в цьому допоможе нам самодіяльна гра, сюжетно – рольова гра.

Дійсно, саме за допомогою гри, ігрових дій дорослі можуть навчити дитину справлятися із неприємними емоціями, такими як гнів, печаль і страх.

Саме сюжетно – рольова гра допомагає сформувати психологічно-стійку особистість, завдячуючи якій відбувається заохочення стимулювання і прояв до самостійності, створення дружньої атмосфери у грі, в якій всі діти грають на рівних, пропонуючи один одному допомогу, долаючи в грі певні труднощі, створення ситуацій успіху, програвання різних емоційних станів, позитивних і негативних емоцій інших людей.

Так, дійсно гра є дійсно ефективним засобом адаптації до обставин життя, нейтралізації стресових навантажень, вона допомагає долати скутість та напруженість дітей, знімати психологічний стрес. І, створений дорослими виховний, ігровий простір, як раз надає ті умови захисту, раціонального дозування позитивних і негативних переживань, що дадуть їй відчуття впевненості в собі та людях, які її оточують.

Відображення життя дорослих у сюжетно-рольовій грі дає змогу дитині «прожити» різні соціальні ролі, усвідомити внутрішні зв'язки між ними, опанувати рольову поведінку. Важливо те, що саме в самодіяльній, сюжетно – рольовій грі одні емоції змінюють інші, і саме тут дитина може відчути і азарт, і ризик, і чекання, і напругу, і радість перемоги, і прикрість поразки тощо. Отож, взаємодіючи разом, важливо програвати з нею як можна більше ситуацій в яких вона могла б опинитися, граючи з іншими дітьми. А також важливо допомагати їй придумувати цікаві ходи, сюжети в грі та ігровій діяльності.

Як важливо зауважити, що в ситуації гри дитина може скинути те емоційне перевантаження, яке накопичується у неї на протязі дня, що і сприяє емоційній розрядці, але ж, і заряджає її новою енергією, надає їй сил, наснаги і стабільності.

Неможливо заборонити дитині відчувати негативні емоції, однак можна й слід коригувати форму їх виявлення, спрямувати потік бурхливої енергії у безпечне русло. І в цьому допоможе педагогу гра – вправа «Тух-тібі-дух» ця гра допоможе виробити навички послаблення негативних емоцій, вчитиме нормам поведінки у ситуації агресивності. Отож, педагог говорить: «Я скажу вам по секрету чарівне слово. Це заклинання проти поганого настрою, образ і розчарувань. Щоб воно подіяло по-справжньому, потрібно ходити по кімнаті і ні з ким не розмовляти. Як тільки вам захочеться поговорити, зупиніться навпроти

одного з учасників, подивіться йому у вічі й тричі сердито промовите чарівне слово: «Тух-тібі-дух». Щоб це слово подіяло, треба говорити його дивлячись у вічі людині, яка стоїть перед вами». У цій грі закладено комічний парадокс. Хоча й повинні учасники вимовляти слово «тух-тібі-дух» сердито, через деякий час вони не зможуть не сміятися.

Корисно провести групову вправу «Обзивалки», яка допоможе зняти вербальну агресію, допоможе дітям виплеснути гнів у прийнятній формі. Можна сказати наступне: «Хлопці, передаючи м'яч по колу, давайте називати один одного різними необразливими словами (заздалегідь обговорюється умови, якими «обзивалками» можна користуватися. Це можуть бути назви овочів, фруктів, грибів чи меблів). Кожне звертання повинно починатися зі слів: «А ти... морквина!» Треба пам'ятати, що це гра, тому ображатися один на одного не будемо. У заключному колі обов'язково варто сказати своєму сусіду що-небудь приємне, наприклад: «А ти... сонечко!» Гра корисна не тільки для агресивних, але і для уразливих дітей. Варто проводити її у швидкому темпі, попередивши дітей, що це тільки гра й ображатися один на одного не варто.

Важливо сказати, що використання елементів психологічного тренінгу дозволяють обговорювати і моделювати проблемні ситуації, спрямовані на формування психологічної і емоційної стійкості. Одна із вправ **Рольове програвання**. За допомогою міміки (пантоміми) допоможемо, наприклад, «дитині, яка плаче, бо загубила м'яч», «Мамі, котра прийшла з роботи і дуже втомлена», «Другу в групі, у нього захворіла мама», «Другу, котрий плаче, бо образили тощо.

Наступною грою може бути **Гра «Інтонація»**, пояснивши дитині поняття про інтонацію, педагог пропонує їм разом або по черзі повторити з різними почуттями і різною інтонацією речення (зі злістю, радістю, замріяно, здивовано, з образою). Другим варіантом може бути: заспівати пісню «Ой у лузі червона калина». Заспівати як бабуся, як маленька дитина, як іноземець, як лисичка, як бетмен або супер герой тощо.

Взаємодіючи разом з дитиною, важливо програвати з нею як можна більше ситуацій в яких вона може опинитися. Допомога їм також важлива у допомозі придумування сюжетів і змісту гри. Граючи разом з дітьми, можна подолати емоційні проблеми, поступово удосконалюючи формування психологічної і емоційної стійкості.

Взагалі, різні комунікативні вправи, тренують загальні здібності невербального впливу. Головним інструментом цього є вміння співпереживати, звільнитися від емоційного напруження, вільно виявляти емоції, активно спілкуватися. Цікавими і важливими можуть бути вправи на зняття зажимів і напруження. Так, **Вправа з хусткою**, спочатку артистична підготовка: за допомогою хустки а також рухів і міміки зобразити метелика, принцесу, чарівника, бабусю, фокусника, людину, в котрої болить зуб, морську хвилю, лисицю. Після кожного персонажа дітям ставлять запитання: «Хто може показати інакше?» Вправа може виконуватись гуртом.

Допоможе виховувати вміння бути лагідним, активізуючи ніжні пестливі слова **Гра – вправа «Чарівний струмок»**. Педагог пропонує разом

з дітьми розтягнути по підлозі блакитну стрічку, що імітує струмочок. Діти стають уздовж стрічки один навпроти одного. І педагог говорить, що наш струмочок не звичайний, він чарівний, і той, хто по ньому пройде, почує про себе багато доброзичливих і лагідних слів. Хочете спробувати? Тоді починаємо. Коли дитина йде струмочком, інші говорять про неї добрі, лагідні слова. Її також можна погладити, обійняти, поцілувати тощо.

Педагогу важливо створювати повчальні ситуації, використовуючи життєві обставини. Важливо, щоб зміст ігрових ситуацій був зрозумілим кожній дитині, викликав інтерес і спонукав дитину до їх вирішення. Так гра **«Давай миритися»**, за допомогою якої у дитини відбувається формування вміння справедливо і доброзичливо розв'язувати конфліктні ситуації, налагоджувати товариські стосунки. Педагог пропонує двом дітям змодельовати ситуацію після сварки (повернутися спинами одне до одного, сердито нахиливши голови). Інші мирять їх, співаючи та пританцьовуючи довкола «посварених»: «Мир миром, пироги із сиром, варенички в маслі, ми — дружечки красні, поцілуймося!». Посварені подумують, а далі обіймуться або просто візьмуться за руки.

Комунікативні навички допоможе сформувати **Гра «Естафета добрих звісток»**. Педагог, який тримає в руках «чарівну паличку» пропонує кожній дитині розповісти щось приємне про те, що сталося з ним учора. Закінчуючи розповідь паличка передається іншій дитині. Дякуючи цьому у дитини розвивається емоційна сфера, творче мислення, фантазія, асоціативне мислення; створюється позитивний настрій.

Допоможе розвивати навички невербального спілкування, вміння відчувати настрій іншого і визначати способи поліпшення настрою, розвивати почуття взаємодопомоги гра **«Чарівний мішечок настрою»**. Педагог показує «чарівний мішечок» з дитячими настроями, які вони подарували одне одному на минулому занятті. Важливо пригадати зараз, у кого який був настрій, наприклад у Ірини чомусь був сумний настрій. Педагог звертається до дітей, напевне, є способи, щоб підвищити настрій своєму другу чи подрузі? Способів дуже багато. Які можуть бути способи? Діти діляться способами покращенню настрою (Усміхнутися, спробувати розсмішити, пригадати разом щось хороше, намалювати найсмішніше, що є на світі тощо).

Варто зауважити, що у формуванні психологічної стійкості дитини мають місце і рухливі ігри, оскільки сприяють їхньому гармонійному розвитку, задовольняють потребу малюків у русі, сприяють збагаченню їхнього рухового досвіду. Саме тут, у рухливих іграх дитина буває сильнішою, добрішою, витривалішою, кмітливішою, ніж у багатьох інших ситуаціях.

Спільні рольові ігри дитини і дорослого можуть бути доповненими різними ігровими практиками для зняття емоційної напруги, і нормалізації емоційного стану дитини, наприклад, «Килимки від злості», «Скляночка для сліз». Поганого настрою допоможе позбутися казкові персонажі дитячих таємниць, а «Крісло добрих спогадів» допоможе згадувати найкращі події в своєму житті.

Сучасна дошкільна освіта: реалії та перспективи

Мудрі дорослі завжди повинні бути наготові в обладнанні «Чарівних місць», де завжди в достатку (пластилін, пісок, пластична глина, природний матеріал, олівці, фломастери, паперові аркуші, розмальовки тощо.) Ці «чарівні місця», також можуть бути вплетені, вбудовані в творчу гру дитини дошкільника. Як важливо, що саме ситуації гри дитина може скинути те емоційне перевантаження, яке накопичилось у неї на протязі дня, що і буде сприяти її емоційній розрядці, але ж, і зарядить її новою енергією, дасть їй сил, і стабільності. За будь – яких обставин в арсеналі у дорослого повинні бути або їх важливо вигадати «на ходу», якісь особливі, творчі, власні ритуали, які допоможуть дитині впоратися з тривогою, страхом тощо. Наприклад, написати про свої страхи, намалювати, порвати, спалити, закопати тощо, для того щоб зменшити психологічну і емоційну напругу. А ці різні ритуали, як раз і можуть бути вписані, вбудовані в сюжетно – рольову гру дитини і дорослого.

Ситуація сьогодення з таким натиском складних проблем, без гумору, сміху, без жартів знаходиться в побутовому житті буває важко. Дорослим важливо знайти місце для гумору, жартів, розваг та розіграшів. Гумор знижує напругу, розряджає важкі ситуації і сприяє покращенню міжособистісних стосунків. Жарти, витівки як традиція, можуть стати універсальним і ефективним засобом вирішення різних проблем і складних ситуацій.

Дітям будь-якого віку дуже важливо відчувати безпеку з боку дорослих. Побільше «Обіймашек», «цілувашек», побільше ласкавих і пестливих слів. Важливо в цей час, з подачі дорослого, взяти дитині на себе обов'язки допомоги по дому, за тваринками, за близькими людьми. А також важливо допомагати їй придумувати цікаві ходи в грі та ігровій діяльності. Моделювати такі відносини також можна з іграшками в сюжетно – рольовій грі. Проробляти, програвати, моделювати разом з іграшками і предметами заміниками ситуації допомоги, знаходження безпечного місця тощо. Таким чином, хай діти в іграх придумують свої казкові ритуали виходу із складних ситуацій і це буде допомагати їй впоратися з тривогою, сумом.

Разом з тим, частіше треба залучати дітей в різні види діяльності, особливо в тих в яких вона може досягти успіху заохочуючи її самостійність. Звісна річ, як ніколи дитині потрібна похвала. І саме важливе, висловлювати дитині частіше свою любов, за будь-яких обставин.

Література:

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і гол. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: Перун», 2004. 1440 с.
2. Міщенко М. С. Психологія особистості: Навч. посібник / Уклад.: М. С. Міщенко. Умань: ФОП Жовтий О. О., 2017. 110 с.
3. Зростаємо разом: книга для батьків дітей раннього віку. Посібник для батьків / І.В. Братусь, І.О. Зоріна, Н.В. Кошечко, Р.О. Моїсеєнко, О.Л. Нагула, О.Л. Шлемкевич, За заг. ред., І. В. Братусь, Р. О. Моїсеєнко, О.Л. Шлемкевич. К.: ВД «Калита», 2007. 154 с.